

開校150周年

学校だより



はえ  
南風の子

中種子町立

南界小学校

令和6年2月22日(木)

## これぞ！南界魂！！

校長 芝原 には

2月10日の土曜授業を活用して「校内縄跳び大会」を実施しました。子供たちは、体育の時間だけでなく、朝のリフレッシュタイムや昼休みも練習に取り組んできました。授業や朝の時間は個人の技の上達を目指し、昼休みは6年生を中心に赤白対抗の「長縄8マン」を練習していました。縄を回す係の先生方も一緒に汗びっしょりになって練習する姿は、本当に立派でした。本番への期待がどんどん高まっていきました。

さて、大会当日。個人の技能跳びもチーム別の長縄も、練習の成果を発揮してすばらしいできました。しかし、私がそれ以上に感動したのが「10分間持久跳び」です。跳躍系の運動を10分続けるのは大変なことです。そのがんばる子供の跳んだ回数を親御さんがカウントする…なんとすばらしい光景でしょう。時間が経ち、カウンターが1000に近くなる頃から、目が潤んでいる親御さんもいたようです。こうやって「南界魂」が培われ、続いてきたのだと胸が熱くなりました。

ところで、縄跳び運動には、たくさんのよさがあります。



### ①簡単な準備ですぐできる。

縄跳びは、跳び縄1本、畳1畳分のスペースがあればできます。雨が降っても、軒下やガレージでもやれるので、三日坊主の人でも続けやすいのではないのでしょうか。

### ②身体を鍛えるのに効果的。

縄を跳ぶという行為だけで、47種類ほどの筋肉を使うとされています。また、上半身をまっすぐに保って跳ぶので、体幹も鍛えられます。また、縄を回す手首、ジャンプするときの足首など関節も同時に鍛えることができます。

### ③心肺機能向上、脂肪燃焼に効果的。

有酸素運動の縄跳び運動は、心肺機能を高め持続力が向上します。当然、脂肪燃焼も助けます。有酸素運動の効果が表れる運動時間は20分とされていますが、20分連続して跳ぶのはかなり大変なので、5分×4セット、10分×2セットなどでもよいでしょう。早く跳ぶ方が運動効率は上がりますが、ゆっくりでもリズムよく跳ぶことが重要です。

### ④脳の発達を助ける。

小さい子が、縄跳びをする様子を見たことがありますか。自分で回した縄を自分で跳ぶというのは、実は、とても難しいことです。(もっと言うと、縄を回すこと自体結構難しい…)脳は、縄を回すという行為とジャンプするという行為を統合させて、それぞれに指令を出さなければならないからです。脳トレにもなっています。

南界小では、来年度も「一校一運動」として、縄跳びに1年間取り組んでいきます。ぜひ、保護者のみなさん、地域のみなさんも御一緒にどうですか。